

TIPS PARA ENFRENTAR TUS **EMOCIONES** EN TIEMPOS DE **CUARENTENA**



Durante el día podemos experimentar **DISTINTAS EMOCIONES**, no siempre te sentirás de la misma forma, podemos sentirnos felices y luego tristes, tranquilos y luego con miedos, pero **OYE NO TE PREOCUPES**, esto es completamente **NORMAL**, a todos nos está pasando. Lo fundamental es no guardarse las emociones para uno solo, debemos expresarlas.

Pero...¿Cómo hacemos esto?

1. HACER ACTIVIDAD FÍSICA O ALGÚN DEPORTE (EN CASA) QUE NOS AYUDE A LIBERAR NUESTRAS EMOCIONES.



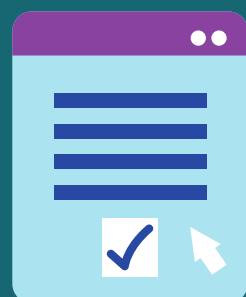
2. CONVERSAR CON ALGUIEN DE NUESTRA CONFIANZA Y COMENTARLES LO QUE ESTAMOS SINTIENDO.

3. ESCRIBIR LO QUE NOS SUCEDE.



4. REALIZAR ACTIVIDADES MANUALES (COLLAGE, PINTURAS, TEJER) Y/O RECREATIVAS (COCINA ENTRETENIDA) TAMBIÉN PODEMOS HACER UN RINCÓN ESPECIAL EN EL HOGAR QUE NOS AYUDE A CALMARNOS, CON COSAS QUE TE HAGAN SENTIR BIEN...

HOY ESTAMOS DE VUELTA DE VACACIONES LAS CUALES HAN SIDO ESPECIALES, DISTINTAS, SEGURAMENTE NO HEMOS PODIDO SALIR DE CASA Y NUESTRA RUTINA ES MUY DIFERENTE, AHORA QUE VOLVEMOS DEBEMOS SIN LUGAR A DUDAS TRATAR DE MANTENER PRINCIPALMENTE EL **ENTUSIASMO**.



TE INVITAMOS A COMUNICARTE CON NOSOTROS AL MAIL:
ORIENTACIÓN.NSMI@GMAIL.COM